# TOATE SPORTURILE

## ATLETISM

### DISTRICTELE DE ATLETISM DIN OLTENIA

*(Urmare din pag. 1-a)*

atleți în afara celor din Districtele de mai sus și din Slatina, Curtea de Argeș și Valea Jiului.

In asemenea caz, stadionul local, cândva cu o pistă excelentă, va trebui să fie refăcut în scurt timp pentru a permite atleților craioveni să-și poată face antrenamentele. Deasemenea pentru construcții sau numai reconstrucții de stadioane și-au luat angajamentul să le facă prin muncă voluntară și celelalte Districte.

#### Nu sunt cluburi, nu sunt nici atleți

Oltenia prezintă un material uman deosebit de talentat dar insuficient sau mai bine zis deloc, prelucrat. E drept că nu există nici cluburi care să se ocupe de atletism, deși fiecare dintre cele cinci orașe au afiliate cluburi puternice, polisportive dar fără ca unul să aibe și o secție de atletism.

Entuziasmul provocat de CUT, a cuprins pe mulți din tinerii olteniei, dar care neavând nici înțelegere, nici sfaturile tehnice necesare, ca să nu mai vorbim de materiale și-au întrerupt puțina activitate ce o înfiripaseră.

Credem că e de datoria responsabililor sportivi ai Comitetelor de întreprinderi, ai comitetelor UAER și UNSR să nu neglijeze problema aceasta a atletismului și să-și facă din acțiunea de mobilizare a cât mai mult tineri pentru atletism, o sarcină a planului lor de muncă.

*

In rest, fiecare dintre delegații prezenți la această importantă consfătuire, a discutat programul de activitate pe 1949, și s'au arătat foarte încântați de ideia campionatului național pe echipe, care dă posibilitate și tinerelor talente din această regiune să poată concura cu succes.

Printre altele, de exemplu d. Ilie Istrate, responsabilul tehnic al Județenei Mehedinți, și-ar dori pentru tineretul Severinean, pentru câteva zile măcar pe antrenorul federal Farkas Matyas, iar toți cellalți doresc cât mai multe cărți despre atletism și odată cu inaugurarea stadioanelor lor, o serie din atleții noștri de frunte concurând în acele orașe.

#### O întrecere între Districte

INTRU ÎNTÂMPINAREA CONGRESULUI DE UNIFICARE A TINERETULUI, CELE CINCI DISTRICTE ȘI-AU PROPUS O ÎNTRECERE DIN CARE REȚINEM CÂTEVA PUNCTE: construcția de piste, afișiere de cluburi și cât mai multe legitimări, muncă de lămurire ideologică și tehnică cu atleții și responsabilii cluburilor respective.

Întrecerea a fost făcută între Romanați și Vâlcea pe deoparte și celelalte trei între ele, și va ține până la 6 Martie.

*

Ca o consecință, a întrecerii craiovenii au și trimis formele de afiliere pentru trei noui cluburi.

Și dacă munca, pe care și-au propus-o cu toții, va fi făcută așa cum și-au luat angajamentul atunci putem fi siguri că în Oltenia vom avea o regiune de bază în desvoltarea atletismului românesc.

## BOX

### 2000 de spectatori la prima gală a campionatului național la Brăila

In cadrul primei etape a campionatului național de box al RPR — preliminariile județenei Brăila — a avut loc în Brăila Duminică 6 Februarie o interesantă reuniune la care au asistat 2000 de spectatori.

La această reuniune au participat 24 dintre cei 60 de boxeuri brăileni înscriși în campionat.

Rezultatele tehnice înregistrate sunt următoarele:

Eremia Octavian învinge la puncte pe Clivu Streche

Dobrescu C. bate prin k.o. pe Iorga Vasile.

Sfetaru I. dispune la puncte de Ivan Nicolae

Paul David câștigă la puncte asupra lui Bădrăgan I.

Dociuleanu I. învinge la puncte pe Ghiea Gavrilă.

Sârbu Neacșu bate la puncte pe Baltă Gh.

Cișmaș Gh. bate prin k.o. pe Ionescu G.

Ulici D. câștigă prin k.o. în fața lui Pancale Jean.

Acatrinei V. bate la puncte pe Sandu Ștefan.

Baicu Vasile învinge la puncte pe Bucur N.

Zaharia Al. câștigă la puncte asupra lui Vlismaș.

Dumitru Aurel bate la puncte pe Burlacu I.

Reuniunea s'a bucurat de un mare succes, atât prin spectaculozitatea matchurilor cât și prin reușita organizării.

Duminică 13 Februarie va avea loc a doua etapă a campionatului cu următorul program:

Burtea Marin — Dobrescu C.
Eremia Octavian — Sfetaru I.
Soceanu Eugen — Tamuris H.
Paul David — Chiriițescu I.
Dociuleanu D. — Precteasa J.
Eșcanu V. — Nicoară V.
Cismas Gh. — Ciocan C.
Ulici D. — Șerbu Neacșu.
Baicu V. — Acatrinei V.
Legrade N. — Antonescu St.

— Găsim interesant să subliniem faptul că la reuniunea de box dela 6 Februarie înaintea disputării matchurilor a avut loc o conferință explicativă ținută de d. NICOLESCU CRISTEA, care a arătat semnificația campionatului național de box al RPR pe 1949 iar instructorul federal Miclu Dovlescu a făcut o demonstrație de box indicând publicului gama loviturilor precum și fazele ce le poate oferi un match de box.

#### Gală de box la Moreni

In sala Cazinoului din Moreni va avea loc Duminică 13 Februarie matchul de box dintre grupările Sovrompetrol Moreni și CFR-Buzău.

Programul este următorul:

Agopia Ion (M) — Constantin Ștefan (B).
Ganea C. (M) — Bujor M. (B.)
Constantinescu I. (M.) — Ignat Gh. (B.)
Stoia I. (M) — Vanghele Ilie (B).
Blăpan C. (M) — Iancea Ovidiu (B).
Mușat Toma (M) — Voicu Virgil (B)
Verder Al. (M) — Buduhan Stoica (B)

#### Gala de box de mâine organizată de Sindicatul C. F. R.

Duminecă 13 Februarie, începând dela ora 16, resortul sportiv al Sindicatului CFR București organizează o mare gală de box în cadrul „CUPEI 16 FEBRUARIE".

Gala se va desfășura în Sala Sporturilor dela Stadionul Giulești și va aduce în ring pe cei mai de valoare reprezentanți ai Sindicatelor CFR din București, Galați și Ploești.

Programul cuprinde 12 matchuri, în formă completă având următorul aspect:

Ovidiu Moțăteanu (CFR-Buc.) — Toma Ilie (CFR-Ploești).
Niculae Zaharia (CFR-Buc.) — Mircea Popescu (CFR-Ploești).
Virgil Filiuță (CFR-Galați) — Gheorghe Florescu (CFR-Buc.).
Gheorghe Cojocaru (CFR-Buc.) — Ion Dinescu (CFR-Ploești).
Șerban Bucureșteanu (CFR-Buc.) — Gheorghe Ungureanu (CFR-Ploești).
Ilie Gheorghe (CFR-Galați) — Victor Steriu (CFR-Ploești).
Mihai Pânzaru (CFR-Galați) — Tudor Popa (CFR-Ploești).
Dumitru Adam (CFR-Buc.) — Petre Popescu (CFR-Ploești).
Iordache Găină (CFR-Galați) — Niculae Stancu (CFR-Buc.).
Traian Tudora (CFR-Galați) — Gheorghe Moise (CFR-Ploești).
Niculae Sulț (CFR-Buc.) — Dumitru Nicolau (CFR-Galați).
Dumitru Ciobotaru (CFR-Galați) — Alex. Ghita (CFR-Ploești).

Echipa învingătoare va primi „CUPA 16 FEBRUARIE", numerosae premii acordându-se boxeurilor evidențiați.

#### OFICIALII REUNIUNEI

● *Pentru gala de box care se va disputa Duminică 13 Februarie a.c. în sala CFR, FR Box a fixat următorul juriu:*

*DELEGAT GENERAL: VICTOR DUMITRESCU.*

*JUDECATORI ARBITRI: Jean Abramovici, Petre Epureanu; D. Dimulescu; Traian Pavlu, Emil Marinescu, Mihail Lupescu; Oreste Alexandrescu, Ion Călinescu, Petre Beldie.*

*ARBITRI: Z. Popazu, Ion Firu, Marin Stănescu, Cogu Georgescu, Gheorghe Preda, Nicu Stănescu.*

*CRONOMETROR: Inginer Popescu Ion și M. Crutescu.*

*SPIKER: Marin Stănescu și N. Albu.*

*MEDICI: Dr. S. Florian și Dr. Rădulescu.*

## GIMNASTICA

### CALENDARUL SPORTIV PE 1949 PENTRU GIMNASTICĂ LA APARATE

*In ultima ședință a Federației Române de Gimnastică, s'a definitivat calendarul sportiv pe anul 1949, pentru gimnastica la aparate.*

Intre 2 și 8 Mai, se vor face demonstrații de popularizare, în centrele țării unde gimnastica la aparate nu este cunoscută. Astfel, în acest răstimp, echipa Capitalei se va deplasa la Constanța Galați, și Ploești. Echipa Ardealului va merge la Piatra Neamț, Iași și Bacău. In sfârșit, echipa Banatului va evolua la Tr. Severin, Craiova și Tg. Jiu.

Campionatele regionale se vor organiza în zilele de 28 și 29 Mai.

La 2 Iunie, va avea loc la Cluj un concurs de selecție, în vederea alcătuirii echipei naționale feminine. Imediat după acest concurs echipa, națională feminină va intra la Cluj, într'un cantonament care va dura până în ziua de 12 Iunie.

In ziua de 15 Iunie, se va ține la București concursul de selecționare pentru echipa națională masculină.

Intre 15—26 Iunie, se va organiza la București un curs de instructori FRG, concomitent cu cantonamentul echipelor naționale masculină și feminină.

Intre 11 și 21 August, tot la București, se va ține cantonamentul echipei naționale feminine.

Campionatele naționale se vor desfășura, în Capitală, în zilele de 16, 17 și 18 Septembrie.

## HANDBALL

### Duminică la Sibiu se joacă hand-bal!

*Duminică, Sibiul va găzdui un interesant match masculin care va aduce pe teren formațiile participante în campionatul național DERUBAU și C.S.M. din București.*

*Partida este amicală și constitue o primă verificare a jucătorilor înainte de a începe competițiile oficiale.*

## LUPTE

### Mâine se dispută a patra etapă a campionatului inter echipe

Campionatul național de lupte pe echipe, continuă Duminică 13 Februarie cu toate serile.

Se vor disputa matchurile:

SERIA I-a

Sp. M. Baia Mare — Ianoș Herbac (Cluj); arb. Mansberger Berenczi Ștefan.

CFR Oradea — Bernat Andor (Tg. Mureș); arb. Ghiorcos F. (Cluj).

SERIA II-a

CFR Lugoj — CFR Timiș; arb. Lovoș Iacob (Resița) Balint Pavel.

Flamura Roșie — CFR Arad; arb. Schmerling (Timiș) Klein Alex.

SMC — M. Lugojean arbitru Traian Petru (Timiș) Bărbulescu V.

SERIA III-a

AS Pompierul — I C Frimu; arbitru Coloseus.

IMS Galați — Semănătoarea arb. Tatar (Iași)

## MOTOCICLISM

### «A. S. Godeanu» organizează primul concurs popular al anului

Asociația Polisportivă „Erou Sl. Constantin Godeanu" organizează în ziua de Duminică 27 Februarie, a. c. în cinstea Congresului de Unificare a tineretului muncitor, din Capitală, un concurs popular de motociclism.

Acest concurs va fi un concurs de regularitate, pe echipe.

Traseul concursului va fi pe străzile Capitalei și va fi anunțat din timp.

Inscrierile se primesc la Federația Română de Motociclism, B-dul 6 Martie nr. 5.

## PATINAJ

### Azi începe la Cluj Concursul de patinaj artistic și viteză pentru «Cupa Clujului 1949»

Astăzi începe la Cluj un concurs de patinaj artistic și de viteză cu caracter național. Concursul va fi dotat cu „Cupa Clujului 1949", care va fi atribuită echipei cu cel mai mare punctaj totalizat în cadrul concursului la patinaj artistic și guri impuse pentru juniori.

Punctajul va fi 7, 5, 3, 2, 1.

Câștigătorii probelor individuale vor primi plachete.

Azi la orele 14 se dispută proba de figuri impuse pentru juniori.

Mâine, la orele 9, figurile impuse pentru seniori și concurs de viteză, iar la orele 12 figurile libere pentru juniori seniori și perechi.

Favorita concursului este gruparea Clujană Dermata.

## SKI

### LOTUL NAȚIONAL DE SKI, DUPĂ RESTRÂNGEREA LUI

După concursul de selecție în vederea restrângerii lotului național de ski, au rămas în continuare în cantonamentul dela Postăvarul, următorii:

Juga Ion, Ghedeon Ludovic, Kuhn Iosif, Scărreciu Radu, Robiț Vasile, Niculescu Marin, Ghiță Ștefan, Casa Ion, Șerbu Constantin, Jifca Aurel, Vlădea Const., Samoilă Const., Stanciu Nicolae, Cristea Const., Czintosch Ion, Torok Francisc, Marinescu Ion, Sica Ion, Drăguș Gheorghe, Coschi Ion, Căciun Cornel, Hebedeanu Ion, Lepădatu Florea, Bunea Vasile, Enache Const., Nanu Ion.

La acest lot se adaugă cei patru reprezentanți ai R. P. R.-ului la Spindleruv Mlyn:

Sulică Dumitru, Coliban Ion, Frățilă Dumitru și Roșculeț Gheorghe.

### CROSSUL JUDEȚEAN BISTRIȚA

*(Urmare din pag. 1-a)*

*„Așteptați-ne!"...*

Radu Negulescu, cel mai tânăr concurent (are numai 7 ani) se vără printre rândurile celor mari strigând nerbdător:

*„Nu mai aștept, vreau să alerg și eu cu cei mari. Ca ieri, la antrenament!..."*

Radu are skiuri de brad și bastoane de salcie, făcute de el...

Tot cu skiuri de „fabricație proprie" a venit și tânărul țăran Dan Lupașcu. Are numai 13 ani, și-a confecționat skiuri din doage și a venit 15 km., tocmai din comuna Budiș, pentru a lua parte la concurs.

*

Se dă plecarea în proba de 800 m., rezervată copiilor. Revărsarea lor peste deal provoacă un adevărat entuziasm. Publicul izbucnește în ropote de aplauze și urale, fanfara militară răsună peste văile Budacului.

Cursa de 2500 m. e și mai antrenantă iar cea de 500 m. — care a adunat la strat peste 400 concurenți— a produs un adevărat uragan de urale și aplauze.

Iată acum rezultatele tehnice:

800 m. DIF. DE NIVEL 60 m.
1. RUS TITU (UTM) 6.23.
2. Rus Cornel (UTM) 6.30.
3. Borsa Ioan (UAER) 6.37.
4. Cazan Ramiro (UAER) 6.42.

2500 m. BAIEȚI. DIF. DE NIVEL 160 m. (153 CONCURENȚI)
1. PASCU SORIN (UAER) 14.42.
2. Ghiurcan Gustav (UAER) 15.22.
3. Dorhoi Traian (UTM) 15.24.
4. Vultur Grigore (UAER) 16.25.

2500 m. FETE. DIF. DE NIVEL 160 m.
1. ARDELEAN EMILIA (UTM) 20.22.
2. Dan Ruxandra (UAER) 22.12.
3. Odaischi Nadia (UAER) 23.19.

5000 m. BAIEȚI. DIF. DE NIVEL 300 m. (436 CONCURENȚI)
1. NEAGU PETRE (Armata) 21.19.
2. Pascu Traian (UAER) 21.24.
3. Bohatir Ofto (Armata) 21.37.
4. Chițu Jancu (Armata) 21.47.

## TIR

### TIRUL ÎN PICIOARE

*(Urmare din pag. 3-a)*

*mele 10—20 de focuri le tragem bine, dacă apoi din cauza oboselii le scăpăm pe celelalte. Deasemeni, trebue să ținem seama ca îngreunarea armei să fie foarte just repartizată, cu alte cuvinte să fie perfect echilibrată. O prea mare greutate spre vârful țevii ne va face să scăpăm focurile jos și va mări în același timp scăpările noastre pe orizontală.*

*Un bun sistem de îngreunare al armei este acela cu alice. Vom scobi în partea interioară și pe toată lungimea ulucului, exact sub țeavă, mai multe cavități atât cât ne permite grosimea lemnului. In aceste cavități turnăm alice de plumb în diferite cantități, pe care le schimbăm, până ce am ajuns la concluzia că, arma este bine echilibrată. Patul îl putem îngreuna prin umplerea cu plumb a unei sau mai multor găuri făcute sub talpa lui, sau prin simpla aplicare cu ajutorul unui șurub a unei greutăți sub pistolul lui.*

#### ECHILIBRAREA ESTE IN FUNCȚIE DE POZIȚIA TALPII

In echilibrarea armei își spune un cuvânt hotărîtor poziția tălpii lunecătoare care ou ajutorul cornului din partea de jos a ei sprijină arma de subțioară, contrabalansând greutatea țevii. Pentru tirul în picioare trebue să ridicăm talpa puțin, astfel încât epoland arma, țeava să vină deasupra țintei. Corpul se va pleca puțin înainte, până ce țeava armei a ajuns pe țintă, fixând în felul acesta foarte bine patul în umăr și mâna care o sprijină în șold sau în regiunea splinei.

Referindu-mă la talpa lunecătoare o consider mai puțin practică decât patul simplu. Acesta permite epolarea corectă a puștii exact pe umăr și nu pe braț cum se face din cauza cornului, care îndepărtează pușca de corp, forțând astfel capul să-și părăsească poziția normală.

Epolând patul pe umăr, cotul stâng care susține arma, se va putea sprijini în regiunea splinei care fiind moale va amortiza în oarecare măsură mișcările ei. Sprijinirea cotului pe șold, imprimă devieri mai mari armei, din cauza rigidității lui și a suprafeții de sprijin prea mici și prea ascuțite. In rezumat prefer o armă cu pat pistol, fără talpă, nu prea grea — pentru a o putea susține fără a obosi în regiunea splinei și cu simplă distanță.

Patul pistol (patul obișnuit al armei de vânătoare sau al carabinei de serie) dă posibilitatea mâinii drepte să se stăpânească și să se fixeze arma bine în umăr fără a depune un efort în plus cum se întâmplă la patul GECO sau LARSEN. Fiindcă trebue să știm că mâna dreaptă stăpânește arma și nu stânga, ai cărei mușchi trebue să fie cât se poate de destinși.

#### DESPRE DETANTA

*Simpla detantă, bineînțeles foarte sensibilă este preferabilă celei duble, fiindcă dă posibilitatea unui mai mare control asupra declanșării focului.*

*La tirul în picioare, spre deosebire de cel culcat, unde arma stă nemișcată, avem aproape incontinuu mici oscilații ale țevii pe care nu le putem opri decât pentru foarte scurt timp. Dacă nu putem declanșa focul în acea fracțiune de secundă, țeava își va recăpăta mișcările, mărite de acta aceasta din cauza oboselii produse de reținerea respirației. Simpla detantă prezintă avantajul de a putea ține degetul pe ea. Mai mult decât atât, prin apăsarea primei piedici, ne pregătim oarecum, știind că, în momentul următor, la cea mai mică mărire a presiunii degetului, focul va porni. In felul acesta suntem scutiți de o apăsare prea bruscă, a detantei, sau acele ezitări care preced atât de des declanșarea focului.*

*Capitolul ciupercii este cel mai important dar în același timp cel mai greu de rezolvat în punerea la punct a unei arme. Voi vorbi despre el în partea a doua a articolului meu în care voi încerca să arăt în ce constă tehnica tirului în picioare și cum poate fi însușită printr'un antrenament bine studiat.*

## TENNIS

### ȘTIRI

● *Azi noapte au părăsit Capitala cu destinația Budapesta jucătorii de tennis Gh. Viziru, Gh. Cobzuc, Marin Viziru și Irina Todorosiky, pentru a se antrena 30 de zile în compania jucătorilor unguri.*

● *F. R. T. a luat inițiativa organizării unei școale de arbitri.*

*Cei ce vor să urmeze cursurile acestei școli sunt invitați la sediul federației (Str. Batiștei 4) pentru comunicări.*

● *In curând va apare în editura OSP regulamentul jocului.*

# ODIHNA SPORTIVULUI

*Se știe că efortul pretinde un consum de energie și că această energie provine din arderea substanțelor alimentare. Din arderea substanțelor alimentare rezultă însă și o serie de produse otrăvitoare, care prin sânge se răspândesc în tot organismul producând senzația de oboseală.*

*Odihna ar reprezenta deci, o perioadă de timp absolut necesară corpului, pentru a se debarasa de toate produsele otrăvitoare rezultate din efort.*

*Pentru realizarea eliminării substanțelor otrăvitoare, se poate bănui ușor, că sunt necesare două condițiuni:*

*1. Suprimarea temporară a activităților, care au ca rezultat producerea de substanțe otrăvitoare și*

*2. favorizarea eliminării substanțelor acumulate, pe diferitele căi de eliminare (plămânii, pielea, aparatul uro-secretor, intestinul, etc.).*

*Prin plămâni să elimină bioxidul de carbon. Prin piele, eliminarea se face cu ajutorul sudoarei. Sudoarea omului după efort este cu mult mai otrăvitoare decât sudoarea omului în repaos. Experiențele lui Arloing au arătat că în repaos, 22 cc de sudoare pentru un kilogram de substanță vie, permit unui câine să trăiască, pe când o doză de 12 cc. sudoare secretată în cursul unei curse lungi cu bicicleta îi omoară.*

*Prin aparatul uro-secretor se elimină cantitatea cea mai importantă de produse otrăvitoare. Acestea dau toxicitatea urinei. De unde, necesitatea ca un om de sport să aibe un aparat uro-secretor (rinichi, ureter, vezică, uretră) îndemn de orice alterare patologică.*

*Prin intestin se elimină resturile care rămân în urma digestiei și absorbției. Aceste resturi absorb în intestin produse otrăvitoare rezultate în urma efortului, eliminându-le odată cu ele. Deaceea se recomandă, ca un atlet să mănânce multe legume și fructe, care conțin celuloză ce nu se absoarbe, dar are proprietatea de a absorbi ca produsele otrăvitoare. Funcțiunile de eliminare ale produselor otrăvitoare rezultate din efort sunt complementare. O transpirație abundentă determină eliminarea unei cantități mai mici de urină și invers.*

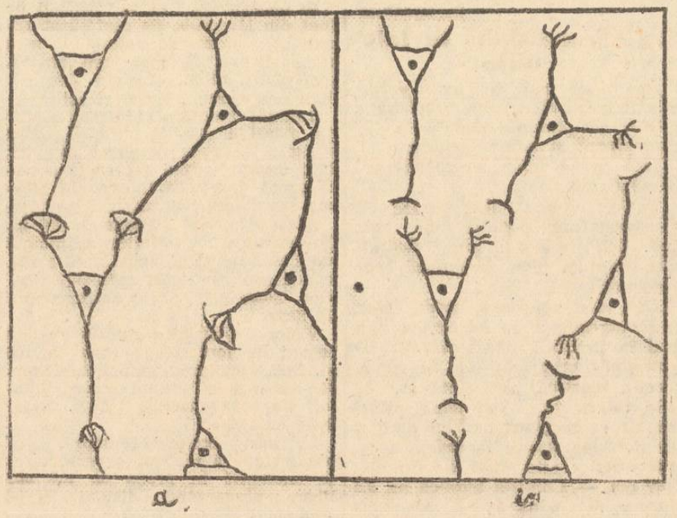

*FIG. 1. — A. Celulele nervoase din scoarța creerului, în stare de veghe; prelungirile lor sunt în contact.*

*B. Celule nervoase în stare de somn; prelungirile lor nu mai sunt în contact, legăturile nervoase sunt întrerupte, raporturile senzitive și motorii conștienți ai individului cu mediul înconjurător, se suspendă.*

#### Realizarea pretențiunilor organice de odihnă

Pretențiunile organice de odihnă se realizează prin următoarele mijloace:

— pentru celula musculară: repaosul prin imobilizarea corpului

— pentru celula nervoasă: liniștea și somnul.

Imobilizarea corpului în repaos se face deobicelu la orizontală, sau într'o poziție semi-șezândă, având-se grijă să se stea într'o poziție cât mai comodă. Celula musculară se odihnește astfel, sângele din jurul ei orimenindu-se și debarasându-se de substanțele otrăvitoare, care sunt filtrate de rinichi.

Prin imobilizarea corpului se realizează numai odihna celulei musculare. Dar, în efort obosește deasemenea și celula nervoasă, care este mult mai sensibilă decât celula musculară. Liniștea din mediul înconjurător, poate fi odihnitoare într'o oarecare măsură pentru celula nervoasă, dar singura stare în care activitatea celulei nervose este suspendată este somnul.

#### Ce este somnul?

Gley definește somnul ca „o stare periodică, caracterizată prin suspendarea raporturilor sensitivo-motorii ale individului, cu lumea exterioară".

*In stare conștientă, individul își dă seama de senzațiunile pe care i-le declanșează anumite fenomene din mediul înconjurător și reacționează conștient, după nevoie. Raporturile sensitive și motorii sunt posibile datorită unei adevărate rețele de legături nervoase. Celulele nervoase ale scoarței creerului, unde ajung senzațiunile și de unde pornesc impulsurile motorii în stare de veghe, nu sunt legate prin prelungirile lor organic, ci numai fiziologic, adică nu se continuă una cu cealaltă, ci doar se ating. Prelungirile celulelor nervoase au astfel posibilitatea de a se depărta una de cealaltă și deci, de a întrerupe pentru un timp oarecare, legăturile nervoase ale scoarței creerului.*

*Astfel se explică somnul. Prin activitatea fizică sau intelectuală, se acumulează în jurul celulelor nervoase ale scoarței creerului — așa cum se acumulează peste tot, în întreg organismul — produsele otrăvitoare. In aceste condițiuni, celulele nervoase nu mai pot activa. Ele își strâng prelungirile, legăturile nervoase sunt astfel întrerupte, iar starea de veghe se transformă în stare de somn. (vezi fig. 1.)*

*Se va înțelege ușor acum, necesitatea somnului. Insomnia experimentală realizată prin obligarea animalelor de a merge într'una, provoacă la câini moartea în 13 zile, în timp ce prin foame un câine de aceeași specie, moare în aproximativ 35 de zile. Odihna celulei nervoase se dovedește a fi deci, mai importantă, nu numai decât odihna celulei musculare, ci chiar decât alimentația.*

#### Ce se întâmplă în corpul nostru în timpul somnului?

Modificările fiziologice care se produc în timpul somnului, se împart în două categorii. In prima categorie intră modificările datorite numai stării de repaos, iar în a doua cele caracteristice stării de somn.

Modificările datorite stării de repaos:

1. pulsul scade cu zece bătăi pe minut
2. tensiunea arterială scade ușor
3. frecvența mișcărilor respiratorii scade
4. ventilația pulmonară se micșorează
5. schimburile gazoase respiratorii se reduc.
6. temperatura corpului scade, ajungând la 36 grade la orele trei dimineața.

Digestia și absorbția continuă însă să se execute normal.

Modificările caracteristice stării de somn:

1. vasele cerebrale se strâng, dilatându-se în schimb vasele periferice
2. proporția de bioxid de carbon din aerul alveolelor pulmonare se mărește.
3. secreția renală se diminuă (56 cc. în loc de 68 cc pe oră)
4. tonusul muscular dispare.

Tonusul muscular — starea de semi-contracțiune din timpul repaosului care dă relief mușchilor — este un fenomen reflex, deci presupune un consum de energie. Musculatura corpului trebue să fie complect decontractată în timpul somnului. Astfel, este necesară menținerea unei anumite tonicități musculare și deci consumarea unei cantități remarcabile de energie.

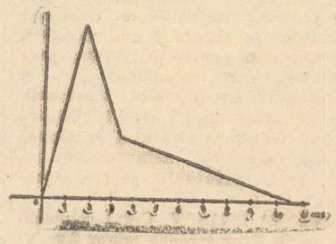

*FIG. 2.*
*Curba de profunzime a somnului*
(după Gley)

Savanții sovietici au măsurat, cu ajutorul unui aparat numit neurometru, forța influxului nervos, în timpul somnului, la trei categorii de indivizi:

— prima categorie servea ca martoră și în ea intrau toți cei cei dormeau normal

— în categoria a doua intrau aceia care au fost obișnuiți să doarmă cu musculatura decontractată

— în fine, celor din ultima categorie, li s'a provocat un somn agitat, producându-se diverse sgomote și excitațiuni ce duceau la contracțiuni musculare reflexe.

S'a constatat că, față de categoria întâia, care dormea normal, categoria a doua câștiga 35—40 la sută din forța influxului nervos, în timp ce categoria a treia pierdea 25 la sută peste normal. De unde se poate trage concluzia, că felul în care doarme un atlet, poate să-i atragă câștiguri sau pierderi de forță nervoasă, care variază până la peste 60 la sută.

#### De ce trebue să se culce un atlet la orele zece și nu mai târziu?

S'a constatat, că profunzimea somnului nu este aceeași, dela început până la sfârșit. In urma experiențelor care s'au făcut, s'a putut trage o curbă a profunzimei somnului, pe ordonata căreia este redată intensitatea sgomotelor care au putut înlătura somnul, iar pe abcisă, timpul în ore. Din această curbă reese că cel mai profund se doarme la două ore după culcare. După trei ore, cu cât trece timpul, cu cât sunt suficiente sgomotele de o intensitate mai mică, pentru a se înlătura somnul. (vezi fig. 2).

*Primele două ore de somn, trebue să coincidă cu orele dinaintea miezului nopții, deoarece în acest timp, factorii cosmici sunt cei mai favorabili odihnei. De aceea se recomandă atleților de a se culca cel mai târziu la orele zece seara, deoarece în orele dinaintea miezului nopții ei câștigă prin somn, mult mai multă energie nervoasă, decât în orele de după miezul nopții.*

*Respectarea, cu regularitate a pretențiunilor organice de odihnă are o importanță covârșitoare în pregătirea unui atlet. De felul cum un atlet știe să-și organizeze timpul de odihnă, depinde în bună măsură obținerea unor bune rezultate.*

*Nu trebue însă nici să se exagereze, ajungându-se la comoditatea specifică „vedetelor". Practicarea sportului își pierde scopurile, în clipa în care sportivul devine comod și își neglijează preocupările profesionale, sub pretextul că are nevoie de odihnă.*